

ABSTRAK

Fenomena yang terjadi pada saat ini masih ada lansia yang mengeluh pusing dan tensinya tidak menurun meskipun telah mengkonsumsi obat anti hipertensi. Mengonsumsi obat dengan tidak terkontrol dapat menyebabkan tekanan darah pada lansia tidak dapat menurun. Terapi non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai pengobatan pendamping untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan senam ergonomik dan *slow deep breathing* serta mengkonsumsi obat anti hipertensi sesuai anjuran dokter. Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomik dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Krembangan, Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo.

Desain penelitian ini *pra eksperimental*, dan pendekatan *One group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Krembangan, Taman, Sidoarjo sebesar 30 Responden. Sampel penelitian ini sebanyak 28 responden dan diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel Independen adalah senam ergonomik dan *slow deep breathing* dan dependen adalah tekanan darah atau hipertensi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil Penelitian ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,00$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi senam ergonomik dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Krembangan Taman Sidoarjo.

Senam Ergonomik dan *Slow Deep Breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di posyandu lansia desa Krembangan Taman Sidoarjo. Peran perawat dibutuhkan sebagai pemberi asuhan keperawatan khususnya pada penderita hipertensi. Perawat mempunyai wewenang dalam memberikan tindakan atau intervensi baik mandiri maupun kolaboratif.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik, *Slow Deep Breathing*, Lansia, Tekanan Darah